

Manger des insectes est (quasi) sûr pour la santé

Moyennant des précautions, la consommation de vers et autres grillons ne pose pas plus de soucis que celle d'autres animaux, concluent nos autorités sanitaires.

A peine naissant chez nous, le secteur de l'insecte comestible est en plein fourmillement : les denrées à base de chenilles et compagnie attisent l'appétit de producteurs et distributeurs agroalimentaires. Leurs nouvelles références qui débarquent en grandes surfaces n'ont plus vocation à offrir des sensations à la *Koh-Lanta* aux consommateurs. Après les sucettes au scorpion, place aujourd'hui à des steaks et autres tapenades contenant des vers moulus. Les arguments en faveur d'une alimentation à base d'insectes commencent à faire leur chemin dans les esprits soucieux de l'environnement. Ainsi, produire des larves nécessite beaucoup moins d'espace et de ressources que l'élevage porcin, de volailles ou bovin.

Les autorités belges ont compris qu'il valait mieux laisser les grillons marcher par bataillons entiers vers nos assiettes pour mieux les encadrer. Désespérant de voir l'Union européenne adresser ses recommandations sanitaires en la matière, elles ont décidé de baliser elles-mêmes le terrain. En 2013, l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afsca) a notamment dressé une liste de dix espèces autorisées à la consommation. Restait à répondre avec précision à cette question : quel impact la consommation d'insectes peut-elle avoir sur la santé humaine ?

La réponse vient de sortir de la bouche

des experts du Comité scientifique de l'Afsca et du Conseil supérieur de la santé. Dans un avis d'une vingtaine de pages, ils commencent par vanter non seulement les mérites environnementaux mais aussi nutritionnels de la consommation d'insectes. « Ils sont assez nutritifs. Ils contiennent des protéines d'une composition comparable à celle de la viande, des vitamines, des minéraux et des acides gras, » lit-on dans le rapport avant de passer à l'étude des dangers potentiels. « Disons-le tout net : les risques chimiques et microbiologiques des insectes destinés à la consommation humaine ne sont pas plus élevés que ceux des autres aliments, résume Marie-Louise Scippo, membre du groupe de travail et professeur d'analyse des denrées alimentaires à l'Université de Liège. Soulignons toutefois que l'on consomme l'animal entier, y compris ses intestins. Or, ceux-ci contiennent de nombreuses bactéries qui peuvent conduire à des problèmes digestifs chez l'homme, comme des diarrhées et des vomissements. Il est donc essentiel de cuire les insectes avant de les manger. »

D'autres désagréments pour la santé peuvent survenir si les insectes ont été contaminés par des substances chimiques telles que des pesticides ou des métaux lourds. De plus, certaines espèces secrètent des substances irritantes. « C'est pour cela qu'il faut

renoncer à consommer des insectes sauvages et ne se fier qu'aux spécimens d'élevage, non toxiqués par nature et soumis à des conditions de production strictes visant à éviter toute contamination chimique », pointe le Pr. Marie-Louise Scippo.

De plus, ces élevages sont soumis aux contrôles de l'Afsca. « Nous comptons quatre entreprises belges de ce type qui sont enregistrées chez nous, précise Jean-Paul Denuit, porte-parole de l'Agence fédérale. Nous les inspectons pour vérifier qu'elles sont en conformité avec les normes d'hygiène. » L'Afsca procède également à des tests d'échantillons chez les producteurs et les distributeurs de produits finis.

Reste cette mise en garde : ne pas consommer d'insectes si on est allergique aux acariens et aux crustacés car « l'enveloppe extérieure des insectes comporte elle aussi de la chitine, une substance allergène provoquant boutons, gonflement des lèvres, voire difficultés respiratoires », explique Marie-Louise Scippo. Il faut que l'étiquette apposée sur les produits le mentionne très clairement, au même titre que les conditions de préparation et de conservation. ■

JULIEN BOSSELER

LA LISTE

Admis dans l'assiette

Il existe près de 2.000 insectes comestibles à travers le monde dont se régaler

plus de 2 milliards d'humains. En Belgique, l'Afsca n'en tolère que dix espèces sur le marché. Le ver de farine est le plus répandu. A celui-ci s'ajoutent ses frères géants et buffalos, ainsi que

ses cousins les grillons domestiques et à ailes courtes, les criquets migrateurs africains et pèlerins d'Amérique. Restent les chenilles de la fausse teigne, de la petite fausse teigne et du bombyx.

Aucun intérêt gustatif !

C'est peut-être un peu radical, mais c'est comme ça : de toutes les préparations aux insectes qu'il nous a été donné de tester ces dernières semaines, aucune ne présentait le moindre intérêt gustatif (nous n'osons même pas écrire « gastronomique »). Que ce soit avec les tapenades aux ténébrions, les burgers aux vers buffalos ou les larves de fausses teignes croquantes au paprika, la réaction est toujours la même : « Bof ! » Ces préparations ne goûtent rien d'autre que les épices que le fabricant a utilisées pour les assaisonner. Passé l'effet de curiosité, le palais ne retient strictement rien.

Dans le cas des sauces, vous obtenez exactement le même résultat que des produits n'utilisant que des légumes. Alors oui, avec les insectes, il y a des protéines en plus. Mais est-ce vraiment d'une tapenade qu'on attend un apport protéinique ? Idem pour les larves croquantes : c'est moins bon qu'un « bête » chips ! Seuls les burgers nous semblent correspondre un tant soit peu au « cahier des charges », en se présentant comme une solution pour remplacer la viande. Encore ce rayon-là est-il déjà encombré de substituts à base de légumes ou de champignons (quorn) qui bénéficient de l'atout supplémentaire d'être végétariens. Rappelons que l'insecte, même broyé, reste un animal...

Conclusion : à cette heure, les préparations aux insectes ne sont rien d'autres que des gadgets pour rigoler entre potes ou en famille à l'apéro. Combien de consommateurs répéteront l'acte d'achat ? Une infime minorité, sans doute. Certes, les producteurs et les supermarchés disent être en mission de « banalisation » des insectes. Mais dans ces conditions, la viande a sans doute encore de beaux jours devant elle. Pour autant, que cela ne vous empêche pas de réfléchir à votre consommation carnée : comme en tout, achetez moins, mais achetez mieux !

BERNARD PADOAN